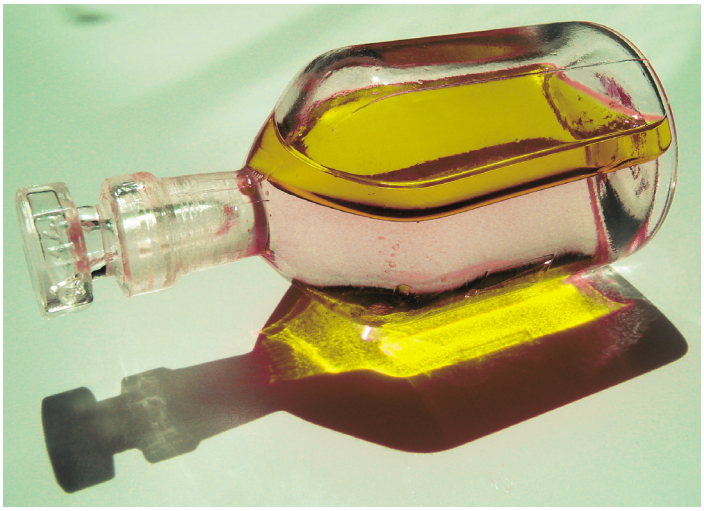
Aromathérapie,
le sens des essences


© Sophie Macheteau

Cette science des huiles essentielles est enfant du monde et de l'histoire. Du premier, elle a pris la diversité. De la seconde, elle a préservé l'expérience. Aujourd'hui, à son tour, elle donne naissance à une thérapie globale qui unit son savoir à d'autres, complémentaires. Un chemin de sens pour revenir vers soi. Mode d'emploi de l'essentiel de ces huiles !

Par Odile Alleguede

L'essentiel à comprendre

L'huile essentielle est généralement issue de la distillation à la vapeur d'eau d'une plante aromatique ou d'une de ses parties. Plus rarement, elle en est extraite à l'aide de solvants ou par pression (cas des agrumes). Il est capital de comprendre que sa qualité dépend de son processus de fabrication, lequel peut réserver des surprises. 90 % des huiles sont distillées à « vapeur chaude », quelques unes à « feu nu » ou par « enfleurage » (les plus fragiles) et, très peu, par « vapeur froide ». Ce dernier procédé donne des huiles essentielles dites « azéotropiques », exceptionnelles tant sur le plan biochimique que vibratoire. Mais ceci a un prix, élevé (!), puisque, à poids égal de plantes, le rendement est alors divisé par 2. Conclusion, l'huile essentielle est une *essence distillée*, fondamentalement différente de l'« essence », source fréquente de confusions.

L'huile essentielle, via la distillation, bénéficie en effet de modifications biochimiques, donc moléculaires. Elle ne contient aucun corps gras, étant uniquement composée de molécules aromatiques volatiles. De ce fait, elle concentre, dans un flacon minuscule et foncé (à l'abri de la lumière), le principe actif de centaines de kilos de plantes, voire de tonnes dans certains cas, ce qui fait d'elle un produit extrêmement actif qu'il faut d'abord apprendre à connaître avant d'utiliser. Ainsi que le souligne avec humour le Dr Willem (fondateur de Médecins aux pieds nus) : « *…les huiles essentielles sont une médecine naturelle et non une médecine douce..* »
Pour mesurer l'impact et la grande disparité de leur concentration, voici deux exemples chiffrés.
1 kg d'huile essentielle nécessite, selon la plante :
- entre 4 et 12 tonnes de mélisse (d'où un résultat toujours coupé !),
- 150 kg de fleurs de lavande.

Secrets de biochimie aromatique

Trop souvent, le public est manipulé par un marketing intelligent au service d'une industrie chimique qui se pique de médecine. Le marché en forte croissance de l'aromathérapie en est un exemple quasi caricatural. Redécouvert récemment (1927), ce domaine est l'héritier d'une vieille bonne femme, plusieurs fois millénaires, Dame phytothérapie. La Nature est un merveilleux laboratoire de biochimie et il faut humblement garder à l'esprit qu'énormément de principes actifs végétaux n'ont encore jamais pu être synthétisés. Heureusement ! Une seule huile essentielle contient de nombreux composés biochimiques (principes actifs) classés en grandes familles : acides, esters, phénols, monoterpènes, oxydes, sesquiterpènes... L'huile essentielle de romarin, par exemple, contient 250 substances différentes, celle d'origan, 85. C'est dans la synergie biochimique complexe de toutes ces molécules que réside un des secrets de l'efficacité de l'huile, lui conférant un registre étendu d'applications. Pourtant… elle demeure unique, avec des spécificités propres, c'est le « chémotype » (ou « chimiotype »). L'origine de la plante est une donnée fondamentale. Si on prend le cas du romarin, le marocain possède une biochimie très différente du provençal, de l'espagnol ou du corse !
L'industrie pharmaceutique a voulu reconstituer, par synthèse, les molécules aromatiques majeures sans comprendre que leur efficacité implique d'autres qualités que celle de copiste, même doué. Mais les falsifications ne s'arrêtent pas là. Les huiles essentielles vendues sont souvent mélangées (naturelle et chimique, cas du menthol au lieu de la menthe), ou allongées (avec de la térébenthine, notamment), sans parler des pesticides présents dans la plupart des plantes cultivées. Donc, précaution élémentaire, regarder les étiquettes. Au minimum, l'appellation « 100 % pure et naturelle » doit y figurer, l'idéal étant de choisir des huiles biologiques (triple garantie : culture, extraction et composition).

Une médecine au service de la Vie

L'emploi judicieux des huiles essentielles peut faire merveille, en particulier dans des cas où d'autres thérapeutiques ont échoué. On peut citer l'expérience de terrain du Dr Willem qui raconte dans son livre (voir encadré) comment ont été sauvées de l'amputation, au Rwanda (1967), quantité de jambes grâce à l'action antiputride de certaines d'entre elles.

L'aromathérapie, force de frappe des pathologies bactériennes et virales (20 puissants viricides, scientifiquement répertoriés), est un réservoir d'antibiotiques naturels préservant l'intégrité de la flore intestinale, capitale à l'immunité de l'organisme.
Voici, à travers quelques huiles particulières, un panorama des possibilités, vastes, originales et encore à peine explorées de cette thérapie des arômes.

Basilic indien (Ocimum basilicum)

Il existe environ 150 variétés de basilic.
Propriétés essentielles : tonique du système neurovégétatif qu'il équilibre, il combat le stress et son cortège de symptômes : fatigue, insomnie, spasmes gastriques et intestinaux. Très puissant antispasmodique, il possède aussi une

action euphorisante. Egalement antiviral, fébrifuge, c'est un stimulant digestif (connu en Provence, notamment, à travers le « pistou ») et un antiseptique intestinal.

En aromathérapie énergétique : associée aux cakras (centres énergétiques) du plexus solaire et du cœur. Apaise les peurs, détend le plexus solaire et redonne l'envie d'agir. Permet de se relier aux énergies intuitives et féminines.

Clin d'œil de l'aromathérapeute : une goutte appliquée sous la plante des pieds stimule courage et action devant conflits et angoisses des défis de la vie (examens, démarches, etc.).

Pensée à méditer : « *… ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles…* » Sénèque

Cannelle de Ceylan (Cinnamomum zeylanicum)

Propriétés essentielles : stimulant digestif (grâce à l'aldéhyde cinnamique), antibactérien à très large spectre d'action (tue le bacille responsable de la typhoïde à la dose de 1/300), antiviral et antifongique large.

En aromathérapie énergétique : de nature yang, la cannelle nourrit le principe vital (Tao). Associée au cakra « racine », elle est très physique, stimule chaleur et énergie, développe créativité et fantaisie, libérant l'émotionnel.

Clin d'œil de l'aromathérapeute : pour ceux qui voyagent en pays tropicaux, prendre une goutte quotidienne.

Pensée à méditer : «*… et le soleil n'est point nommé mais sa puissance est parmi nous…* » Saint-John Perse.

Cyprès (Cupressus sempervirens)

En aromathérapie énergétique : associé au cakra coronal, l'huile essentielle de cyprès est à l'image de l'arbre, grand et droit, concentré et étiré vers le ciel. Symbole de résurrection (y compris psychologique) et d'immortalité, c'est une huile qui recentre, concrétise, en canalisant sur l'essentiel.

Clin d'œil de l'aromathérapeute : pour apaiser la couperose, ajouter une goutte à sa crème de jour, végétale de préférence.

Pensée à méditer : « *… seul m'importe l'essentiel…* » Henri Alain Fournier

Fenouil doux (Foeniculum vulgare)

Propriétés essentielles : *emménagogue*, galactogène, antispasmodique, *carminatif*, stomachique, cardiotonique, antiseptique et vermifuge.

En aromathérapie énergétique : associée au cakra du plexus solaire, l'huile essentielle de fenouil aide l'intellectuel à entrer dans le ressenti de l'émotion.

Clin d'œil de l'aromathérapeute : pour apaiser un estomac malmené par un repas plantureux, prendre une goutte d'huile essentielle dans une cuillerée de miel.

Pensée à méditer : « *… tout mal arrive avec des ailes et s'en retourne en boitant…* » Voltaire

Lavande vraie (Lavandula officinalis ou angustifolia)

Propriétés essentielles : calmante, *apaisante et analgésique* (lutte contre les migraines), sédative, anti-inflammatoire, *cicatrisante et antiseptique* (idéale pour plaies, brûlures, piqûres d'insectes, etc.), antifongique, régénérant cellulaire.

En aromathérapie énergétique : associée au cakra coronal, l'huile essentielle de lavande est le complément féminin du romarin (essence masculine) au sens universel. Symbole de douceur et d'amour maternel, elle joue un rôle formateur et constructif.

Clin d'œil de l'aromathérapeute : pour soigner naturellement des insomnies rebelles, appliquer 2 gouttes d'huile essentielle sur la zone cardiaque, juste avant le coucher.

Pensée à méditer : « *… Sentir, aimer, souffrir, se dévouer, sera toujours le texte de la vie des femmes…* » Balzac

Menthe poivrée (Mentha piperita)

Propriétés essentielles : *puissante antispasmodique et stimulant nerveux* (combat la fatigue), *antalgique majeur* (douleurs, crampes, migraines, etc.), stomachique (apaise les nausées) et cholérétique, immunostimulante, anti-infectieuse.

En aromathérapie énergétique : associée aux cakras frontal et laryngé, elle apaise les tempéraments irritables, combat l'émotivité et renforce le discernement en accentuant le sens analytique (cerveau gauche).

Clin d'œil de l'aromathérapeute : pour une haleine fraîche en toutes circonstances, appliquer une goutte d'huile essentielle sur la langue.Accessoirement, votre foie appréciera !

Pensée à méditer : «*... Se réveiller, c'est se mettre à la recherche du monde...* » Alain

Santal (Santalum album)

Le bois est distillé à la vapeur d'eau pour obtenir une huile essentielle à l'odeur de rose et de musc mêlés. Peu connue des professionnels occidentaux, elle a un riche passé oriental, mais surtout asiatique, sa source originelle (meilleure huile, état de Mysore, Inde).

Propriétés essentielles : *antiseptique génito-urinaire majeur*, ainsi que pulmonaire, expectorant, diurétique, astringent intestinal (diarrhées), aphrodisiaque et tonique général (stimulateur de testostérone). Utile dans le traitement de certains problèmes de peau (eczéma, psoriasis, acné…). Antispasmodique, *anti-inflammatoire* (idéal en massages musculaire et articulaire), cicatrisant et antibactérien.

En aromathérapie énergétique : reliée aux cakras ombilical et racine, l'huile essentielle permet de purifier tous les autres. De nature vénusienne, elle développe l'harmonie, en soi et autour de soi, favorisant la cohérence profonde entre ce que l'individu est réellement et l'image qu'il projette.

Clin d'œil de l'aromathérapeute : en cas de sensations de « picotements » dans la gorge, se masser le cou avec quelques gouttes d'huile essentielle de bois de santal.

Pensée à méditer : «*... laisse penser tes sens, Homme, et tu es ton Dieu...* » Paul Fort ■

Pour approfondir

Les bases de l'aromathérapie

- *Aromathérapie*, Dr Jean Valnet, Le Livre de Poche, n° 7885. Un classique à avoir
- *Huiles essentielles, une médecine d'avenir*, Dr Jean-Pierre Willem, Editions du Dauphin
- *Mes 15 huiles essentielles*, Danièle Festy, LeDuc.S Editions

Aromathérapie énergétique

- *L'aromathérapie énergétique. Guérir avec l'âme des plantes*, Lydia Bosson et Guénolée Dietz, Editions Amyris. Site web de Lydia Bosson : http://www.usha.ch/aromatherapie.htm
- *La phytoénergétique*, Michel Odoul et Elske Miles, Albin Michel. Site web de Michel Odoul : http://www.shiatsu-institut.fr/PDF/hs_aromatherapie.pdf

Fabricants d'huiles essentielles naturelles

- Oshadi, site web : http://www.oshadhi.co.uk/
- Abiessence, site web: http://www.abiessence.com/
- Cosbio (produits du Docteur Valnet), site web: http://www.cosbio.com/valnet.htm
- www.kneipp.fr (Depuis plus d'un siècle, Kneipp est spécialisé dans le bien-être par les plantes et propose des produits pour le bain, la douche et le soin du corps.